

Ausrichter
BKE Stemweder Berg

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

S. Dregger
Bildungsreferentin, Sozialmanagerin (M.A.)

Kursleitender:
D. Bolte
Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE

Referentin:
Marianne Sasse
Bildungsreferentin, Dipl. Sozialpädagogin

Beginn:
Samstag 10. 02. 2024 15.00 Uhr

Ende:
Samstag 10. 02. 2024 18.15 Uhr

Ev. Gemeindehaus Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzuflen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | E-Mail: info@bke-nrw.de |
Web: www.bke-nrw.de



**Veränderungen müssen sein
– müssen Veränderungen
sein?**

Ahmser Treff

10. Februar 2024

eEFB Evangelische Familien- und
Erwachsenenbildung



www.bke-nrw.de

Wir alle kennen es.. „Leben ist Veränderung“-
Älter werden, von der Schule in den Beruf,
vom unverheiratet sein in die Ehe usw.
All das sind Veränderungen, die wir
akzeptieren. Wir erinnern uns an die kleine
oder große Furcht, die uns an der Schwelle
zu etwas Neuem befällt, die meisten von uns
haben diese Schwelle übertreten.

Veränderungen sind zunächst weder gut
noch schlecht.

Entscheidend ist immer, was wir aus einer
solchen Situation machen. Wenn sich etwas
verändert, können wir darunter leiden und
darüber jammern.

Oder wir tun folgendes: Wir können
überlegen, was uns diese neue Situation für
Chancen und Möglichkeiten bietet. Mit einer
Veränderung zu hadern, ist eine menschliche
Reaktion, aber leider langfristig nicht sehr
hilfreich.

Mit dem Trocken-, Clean, Spielfrei werden ist
eine grosse Schwelle übertreten worden, die
häufig mit viel Angst und Unsicherheit
überwunden werden musste.
Gewohnte Abläufe und manche Rituale
haben sich verändert. Haben sie das?



Auf diesem Ahmser Treff wollen wir

- durch Gespräche
- kleine Übungen

erkennen, an welchen Stellen wir
Veränderung erfahren, mit ihr umgehen, sie
vielleicht auch verweigern.

Im Abgleich mit anderen können wir neue
Handlungsstrategien kennenlernen und uns
gemeinsam auf die spannende Reise der
Selbsterkenntnis begeben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Diese Veranstaltung kann kostenfrei
besucht werden.

Anmeldung unter

[bke-
suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote)

Beratung

Sarah Dregger

s.dregger@bke-nrw.de

Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 26. 01. 2024